

〈生活習慣病予防〉

誰でも好んで病気になろうとは思わないですよね。でも、自分の生活のしかたが病気につながるとしたら、また、気づかずに病気になってしまったら、不安だという人も多いはず。生活習慣病やその対処法・予防法について調べる本を挙げてみました。

請求記号	書名	著者名	出版者	出版年
生活習慣病全般				
493.1/シユ/	生活習慣病治す防ぐ大事典	主婦と生活社／編	主婦と生活社	2004.1
498.39/ニツ/	よみがえる脳、延びる寿命	NHK「老化に挑む」プロジェクト／著	日本放送出版協会	2004.1
493.1/オオ/	生活習慣病予防マニュアル	大野 良之／編集	南山堂	2005.1
498.38/シラ/	健康寿命を延ばす	白澤 卓二／著	小学館	2006.8
493.1/フク/	図解生活習慣病がわかる本	福井 次矢／総監修	法研	2006.9
498.3/ヒ//	治す・防ぐ・若返る健康医学事典 ころろ力・脳力編	日野原 重明／総監修	講談社	2006.1
498.3/ヒ//	治す・防ぐ・若返る健康医学事典 からだ力編	日野原 重明／総監修	講談社	2006.1
498.3/効/	新・健康のススメ	高久 史磨／著	メジカルビュー社	2006.1
493.1/キタ/	やさしい生活習慣病の自己管理	北村 諭／著	医薬ジャーナル社	2007.5
493.12/ホリ/	生活習慣病の予防と対策	堀 美智子／編集	新日本法規出版	2009.1
490.9/オカ/	名医が解説する漢方で治す気になる不調	岡部 哲郎／著	法研	2009.1
493.1/シマ/	生活習慣病のくすり	島田 和幸／編	日本評論社	2011.4
491.35/姪/	女の老い・男の老い	田中 富久子／著	NHK出版	2011.4
493.1/セイ/	生活習慣病のしおり 2011		社会保険出版社	2011.8
498.3/イシ/	健康づくりへのアプローチ	石川 兵衛／著	文光堂	2010.1
Z59/35/	食べもの文化 367号		芽ばえ社	
Z49/56/	Nikkei/Medical 日経メディカル 526号		日経BP社	
食と生活習慣病				
498.5/ミト/2005	ミドルエイジの食生活		日本食肉消費総合センター	2005
498.55/ガミ/	生活習慣病が気になる人の食品カロリーブック	上村 泰子／監修	学研	2003.1
493.1/タケ/	1400キロカロリーの献立	竹内 富貴子／著	日本放送出版協会	2005.4
493.1/ホン/	1600キロカロリーの献立	本多 京子／著	日本放送出版協会	2005.4
493.1/ムナ/	1200キロカロリーの献立	宗像 伸子／著	日本放送出版協会	2005.4
498.5/ナカ/	食生活と健康	中里 トシ子／編著	八千代出版	2005.5
498.5/イハ/	ヘルシーライフはCHA茶CHA	五十嵐 脩／監修	国立印刷局	2005.4
498.5/クシ/	THEマクロビオティック	久司 道夫／著	マガジンハウス	2005.7
498.5/キナ/	健康と長寿への挑戦	木苗 直秀／編著	南山堂	2006.1
498.5/ナカ/	長寿の食卓	永山 久夫／著	角川学芸出版	2009.6
Z49/13/	食の科学 281号		光琳	
Z49/6/	からだの科学 249号		日本評論社	
Z58/9/	食品工業 50巻18号(通巻1136号)		光琳	



* 次のページに続きます。

請求記号	書名	著者名	出版者	出版年
運動と生活習慣病				
493.1/サト/	生活習慣病の予防と運動	佐藤 祐造／編集	南江堂	2003.1
780/ミヤ/	年齢に応じた運動のすすめ	宮下 充正／著	杏林書院	2004.4
780.19/オオ/	介護予防包括的高齢者運動トレーニング	大淵 修一／著	健康と良い友だち社	2004.6
498.3/ハカ/	生活体力	芳賀 脩光／[ほか]著	日本放送出版協会	2004.9
780.7/タノ/	百歳まで歩く	田中 尚喜／著	幻冬舎	2006.1
498.3/タケ/	50代からの体力アップ・トレーニング術	武田 寛行／著	かんき出版	2006.3
780.19/ヤマ/	中高年のためのスポーツ医学Q&A	山崎 元／監修	世界文化社	2009.6
491.35/テイ/	加齢と運動の生理学	Albert W.Taylor／[著]	朝倉書店	2010.1
140.8/カイ/	朝倉実践心理学講座 0009	海保 博之／監修	朝倉書店	2012.1
Z49/57/	毎日らいふ 37巻11号(通巻467号)		毎日新聞社	
気持ちの持ち方				
498.3/ナカ/	脳を活性化する「笑い」の力	中島 英雄／著	小学館	2007.3
080/シユ/439	「やめられない」心理学	島井 哲志／著	集英社	2008.4
081.06/アサ/242	病気になりやすい「性格」	辻 一郎／著	朝日新聞出版	2010.6

